
ANATOMIE OSOBÁKU



Ivan Uvizl

28:04.4

Běh na Julisce – 10 000 m
6. srpna 1986

13:31.92

ME ve Stuttgartu – 5000 m
28. srpna 1986

- ★ Trenér: sám sobě trenérem

(* Pavel Moravec byl trenérem jen na papíře, chodil měřit tréninky a bral odměny – poznámka I.U.)

- ★ Průměrná kilometráž v přípravném období: cca 550 km měsíčně

- ★ Vysvětlivky: V= výklus, ABC = běžecká abeceda; SG (speciální gymnastika) = protahování a kompenzační cvičení; MCH= mezichůze MK = meziklus; MB = meziběh; REG = regenerace

21.7-27.7.1986	Trénink	Komentář
Pondělí	Dop: 6 km reg. klus (5:30-5:00), SG Odp: 14 km (4:20), SG	
Úterý	Dop: 4 km (4:20), ABC, 6x100 (17-16) – 400(69) 200 mk – 3km (8:40) 4' mch,mk – 4km (11:25) 5' mch,mk – 3km (8:31) 4' mch,mk – 1600m (4:26), 400m mk – 2x200m (29) s 200m mk – V 3km Odp: 6 km reg. klus (5:30-5:00); SG, REG	Trénink tempa na desítku
Středa	Dop: 13 km (4:35), ABC Odp: 6 km reg. klus (5:00), SG, REG	
Čtvrtek	Dop: 3 km (4:20) ABC, 12 km stupňovaně (3:40-3:05) – V 3 km Odp: 6 km reg. klus (5:00), SG, REG	
Pátek	Dop: 6 km klus (4:15), ABC, 6x100 (17) 100mk Odp: 4 km (4:30), ABC, 6x100(17-16) 100mk, 200m (33) 200mk – rozložená pětka (s mb v tempu 3:30): 400 (65.5) – 200mb (42) – 600(1:38.4) – 400mb – 800(2:12) – 600mb – 600(1:38.4) – 400mb – 500(1:20.9) 300mb – 200(30.2) 5' mch, mk – 3x300 (49.2, 48, 48.5) 200mk – V 3 km, REG	Trénink tempa na pětku
Sobota	Dop: 12 km (4:20), ABC Odp: 6 km reg. klus (5:00), SG, REG	
Neděle	Dop: 4 km (4:20), ABC, 4 km(3:30) – 12x100m (16-13.5) 100mk, V 2 km Odp: 8 km reg. klus (5:00), SG, REG	

28.7-3.8.1986	Trénink	Komentář
Pondělí	Dop: 8 km klus (4:15), ABC, 6x100(17) 100mk Odp: 4 km (4:30), ABC, 8x100 (17-16) – 400(70) 200mk – 3km (8:36) 4' mch, mk – 5km (14:20) 4' mch,mk – 800m (2:20) – 200 mk – 2x100 (15) – V 3km, REG	Trénink tempa na desítku na 28:10
Úterý	Dop: 9 km reg klus (5:20-5:00), ABC, 6x100(17) 100mk Odp: 13 km (4:20), SG	
Středa	18 km (4:20-3:55), SG, REG	
Čtvrtek	Dop: 4 km (4:20), ABC, 8x100(17-16), 9x200m (2x33, 6x32.5,31.9) 200mk, V 3 km Odp: 6 km reg. klus (5:00)	
Pátek	Dop: SG Odp: 6 km (4:30), ABC, 5x100(17), V 3 km	
Sobota	Dop: 4 km (4:20), ABC, 6x100(17-16), V 2 km Odp: 4 km (4:30), ABC, 8x100(17-16), 2x150 (24) – Závod na 5000 m (13:55.9 – 1.místo) – V 3 km, SG	Závod na 5000 m
Neděle	Lehký výklus 10 km (5:20-4:30), SG, REG	

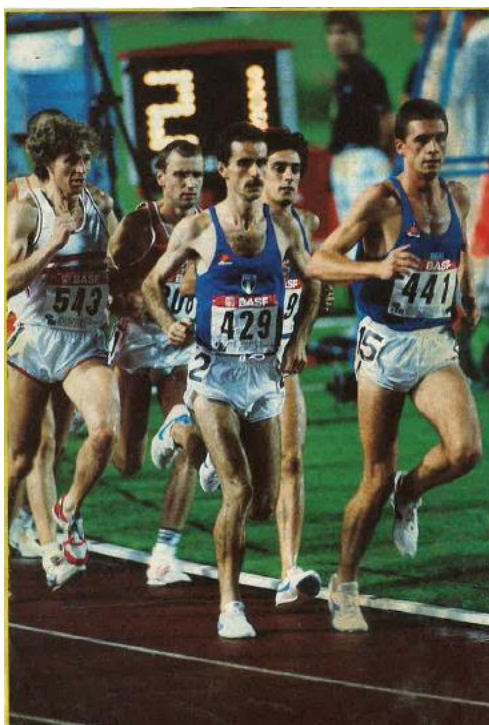


Ivan Uvizl (číslo 20) v čele Běhu RP 1980 (foto: B. Hynek, archiv I. Uvizla)

4.8 - 10.8.1986	Trénink	Komentář
Pondělí	Dop: 13 km (3:55), SG, REG	
Úterý	Dop: 6km (4:20-3:30), ABC, 5x100(17-16), 1km (2:54) 300mk - 500m (1:23) 200mk - 200m(29.5)200mk - 200m(28.5) - V 3 km Odp: 6 km reg. klus (5:00)	
Středa	Dop: 4 km(4:30), ABC, 2x100 (17) Odp: 4km(4:15), ABC, 8x100(17-16), 400m (68) - Závod 10 000 m na Julisce (28:04.4 - 1.místo a český rekord) - V 2 km, REG	Nový český rekord na 10 000 m - 28:04 (platil až do roku 1998)
Čtvrtek	Lehký výklus 11 km (5:20-4:40), SG, REG	
Pátek	Dop: 12 km (4:25) Odp: 3 km (4:30), ABC, 6x100(17-16), 200 m (32.5), V 2 km, SG	
Sobota	Dop: 4km (4:20), ABC, 6x100(17-16), V 2 km Odp: 4km (4:30) ABC, 8x100(17-16), 200(32) - Závod 5000 m (13:44.2 - 1.místo) - V 3 km, SG	Závod na 5000 m
Neděle	Lehký výklus 14 km (5:00-4:20), SG, REG	

11.8 - 17.8.1986	Trénink	Komentář
Pondělí	Dop: 13 km (3:55), SG Odp: 6 km reg. klus (5:00), SG, REG	
Úterý	Dop: 6 km (4:30), ABC, kopce 10x100m (120mk)- 6 km (4:30) Odp: kolo 50'	Bydlel jsem v Hradci Králové, nejbližší kopec byl 6 km.
Středa	Dop: 4 km (4:20), ABC, 6x100 (17-16) - 800m (2:14) 200mk - 2x600m rozloženě po 50m (1:39, 1:34) 200mk - 400m (64.4) 200mk - 3x150(21) 200mk - V 3km Odp: 6 km reg. klus (5:20), SG, REG	
Čtvrtek	Dop: kolo 60' Odp: 10 km (4:50), SG, REG	
Pátek	Dop: 12 km (4:10), SG Odp: 6 km reg. klus (5:10), SG, REG	
Sobota	Dop: 6 km stupňovaně (4:20-3:20), ABC, 5x100 (16) 100mk - 1km (2:52) 200mk - 1km (2:51) 200mk -500m(1:22) 200mk - 2x200(30) 200mk, V 3km Odp: 6 km reg. klus (5:00), SG, REG	
Neděle	Dop: 3km (4:30), ABC, 5x100(17), V 2km Odp: 4 km (4:20), ABC, 6x100m(17-16), 400m(70) - Závod 10 000 m (29:15.4 - 1.místo) - V 2km	Závod na 10 000 m

18.8 - 24.8.1986	Trénink	Komentář
Pondělí	Lehký výklus 11 km (4:50), SG, REG	
Úterý	Dop: 4 km (4:50), ABC, 2x100m(16) Odp: 4 km (4:20), ABC, 6x100(17-16), 200(32) - Závod Praga Academia 5000 m (13:55.4 - 1.místo) - V 3 km, 3x100 (17) 100mk, SG	Praga Academia (5000 m)
Středa	Dop: 10 km (4:30), SG Odp: kolo 40', REG	
Čtvrtek	Dop: 3 km (4:30), ABC - 12 km stupňovaně (3:30-3:01) - V 3 km Odp: 6 km reg. klus (5:00), SG, REG	
Pátek	Ráno: odjezd autobusem do NSR na ME ve Stuttgartu Večer: klus 10 km (4:30), SG	Odjezd na ME
Sobota	Dop: 12km (4:00), ABC, 4x100(17), SG Odp: 4km (4:10), ABC, 6x100(17-14.5) 100mk- 2x2km(5:38.5, 5:38) 4' mk - 3x150(21.4, 2x20.8) 200mk - V 2 km, SG	
Neděle	Odp: 12km (3:30) V 2km, REG	



Ivan Uvizl (v červeném dresu) ve finále běhu na 10 000 m na ME ve Stuttgartu 1986 (foto: archiv I. Uvizla)

25.8 -31.8.1986	Trénink	Komentář
Pondělí	Dop: 6 km reg. klus (5:00) Odp: 4 km(4:00), ABC, 6x100(16-15) - 2x 1km(2:50) 400mk - 500m(1:22) 200mk - 200m(29.2) - V 2km	
Úterý	Dop: 4 km reg. klus (5:00), ABC, 2x100m (17) Večer: 4km (4:30), ABC, 4x100(16) 100mk, 400m(70), na hlavním stadionu 3x100(16) - 21:10 Finále ME na 10000 m (28:20.86 - 13.místo) - V 3 km	Finále desítky na ME jsem první 3 kola tahal (klusalo se a než se někde okopávat...), na 8. km jsem zaváhal a bál se zrychlit, takže jsem nakonec doběhl na 13. místě.
Středa	Dop: 6 km reg. klus (5:00), SG Odp: 10 km (4:10), ABC, 4x100(17), SG, REG	
Čtvrtek	Dop: 4km (5:00), ABC, 3x100m(16), SG Večer: 4km (4:20), ABC, 6x100(17-16) 100mk, na hlavním stadionu 3x100(16) - 21:30 Rozběh ME na 5000 m (13:31.92, 8.místo, osobák a postup) - V 2 km, REG	Běžel jsem druhý běh a znal časy 1.běhu, proto jsem od 8.kola tahal (na 4.km jsem byl 1. za 10:56,76.). Nakonec jsem si zaběhl osobák a postoupil do finále z posledního postupového místa.
Pátek	Dop: 6 km reg. klus (5:00) Odp: 10 km (4:20), ABC, SG, REG,	
Sobota	Dop: 6 km (4:30), SG Odp: 4 km (4:00), ABC, 6x100(17-15) 100mk, 2x400m(66,64) 200mk - V 2km	

Neděle	Dop: 4 km reg. klus (5:00), ABC, 3x100m (17-16) 100mk Odp: 4 km(4:20), ABC, 6x100(17-16)100mk, na hlavním stadionu 3x100(16) - 17:10 Finále ME na 5000 m (13:37.25 – 9.místo) – V 3 km	Finále ME na 5000 m bylo rychlé – trojka za 8:00, pak jsem to již neudržel a doběhl na 9. místě. Závod vzdal mimo jiné S. Ovett i M. Ryffel. Záznam závodu je k vidění zde
--------	--	--



Ivan Uvizl (číslo 806) ve finále běhu na 5000 m na ME ve Stuttgartu 1986

Ivan Uvizl je k únoru 2021:

- ✘ českým rekordmanem v hodinovce (20 144 m) a na 20 000 m (59:38)
- ✘ 2. nejrychlejším Čechem na 10 000 m (28:04)
- ✘ 3. nejrychlejším Čechem v půlmaratonu (1:02:35)
- ✘ 5. nejrychlejším Čechem v maratonu (2:13:49)
- ✘ 8. nejrychlejším Čechem na 5000 m (13:31)

Uvizl Ivan, *16. 8. 1958 Štemberk; běžec. Držitel bronzové medaile ze SHH 1985 na 3000 m. Začínal v Lokomotivě Olomouc (1975–78, trenér B. Jareš), poté Vítkovice (1979–83, trenér O. Jurák), RH Praha (1984–89, trenér M. Písařík), AC Sparta Praha (1990–96). Mistr ČR 1979 (1500 m), 1986 (kros), 1991 (10 000 m). Čs. mistr 1979 (5000 m a silniční běh Běchovice–Praha), 1982 (5000 m), 1985 (3000 m v hale), 1986 (kros), 1987 a 1989 (silniční běh Běchovice–Praha). Držitel českých rekordů na 20 000 m 59:38,6 (1980) a v hodinovce 20 144,2 m (1980). Reprezentoval ve 13 mezíst. utkáních (1979–89), z toho 1x v EP. Účastník HME 1985 (3000 m 9.), SHH 1985 (3000 m 3.), ME 1986 (5000 m 9., 10 000 m 13.) a 1994 (kros 61.), MS 1986 (kros 203.), 1990 (kros 75.) a 1991 (kros 205.), univerziády 1981 (5000 m 5.). Os. rekordy: 1500 m 3:42,63 (1981), 3000 m 7:52,4 (1980), 5000 m 13:31,92 (1986), 10 000 m 28:04,4 (1986), půlmaraton 1:04:29 (1993), maraton 2:13:49 (1993).

(Z knihy *Kdo byl kdo v české atletice – Jirka a kol., Olympia 2004. Správný OR Ivana Uvizla v půlmaratonu je 1:02:35 z Berlína 1992*)

Uvizl	Ivan	16.08.1958	Uvizl	Ivan	16.08.1958
13:31.92	8r2 Stuttgart	28. 8.1986	28:04.4	1 Praha	6. 8.1986
13:33.1	4b1 Bratislava	7. 6.1980	28:20.86	13 Stuttgart	26. 8.1986
13:35.0	1 Banská Bystrica	2. 7.1980	28:45.46	2 Banská Bystrica	21. 7.1989
13:35.21	1 Banská Bystrica	19. 6.1982	28:45.83	2 Praha	15. 7.1988
13:37.26	9 Stuttgart	31. 8.1986	28:49.03	1 Praha	24. 6.1988
13:37.6	6 Moskva	11. 6.1980	28:57.6	2 Ostrava	19. 5.1991
13:38.60	4b1 Ostrava	3. 6.1981	29:15.21	1 Praha	22. 9.1984
13:39.66	1 Praha	24. 6.1981	29:15.43	1 Praha	17. 8.1986
13:40.66	5 Berlin	9. 6.1982	29:16.62	3 Bratislava	12. 7.1986
13:41.27	1 Bratislava	6. 6.1981	29:22.27	2 Jablonec	15. 6.1991
13:37.028	Ø 10	3.	28:53.271	Ø 10	6.

(10 nejlepších výkonů Ivana Uvizla na tratích 5 a 10 tisíc metrů. Sestavil Luděk Follprecht)